

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- なす：2個
- ズッキーニ：2個
- 赤ピーマン：1個
- 黄ピーマン：1個
- トマト：4個
- オリーブオイル：大さじ3
- ニンニク：2片
- ハーブ（タイム、ローズマリー）：
各少々
- 塩、黒胡椒：各適宜

作り方

1. なすとズッキーニは輪切りにし、ピーマンは乱切りにする。
2. トマトは角切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
3. 大きな鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクとハーブを炒める。
4. 野菜を加え、塩、黒胡椒で味付けし、蓋をして中火で煮込む。
5. 野菜が柔らかくなったら火から下ろす。